



嘗健55  
R.E.A.C.H.  
FOR AGING WELL

Alzheimer Society  
YORK REGION

# 2024 健腦健身心

*Minds in Motion*®



2024 年

1~3 月

班別	日期	時間
星期三 廣東話班	1月10、17、24、31日 2月7、14日、21、28日 3月13、20日	下午 2:00-3:00
星期四 廣東話班	1月11、18、25日 2月1、8、15、22、29日 3月14、21日	下午 2:00-3:00

目的：一起來舒展身心, 動動手腳和動動腦筋

導師：「約克區認知障礙症協會」公共教育統籌 ~ Loletta 余太

費用：免費

對象：任何 55+對此活動有興趣的社區人士

名額：25 人(先到先得、額滿即止)

活動內容：輕鬆椅子運動(30 分鐘)、遊戲、唱歌、分享等

活動地點：此活動將以 Zoom 形式舉行

報名/查詢：請致電余太 905-726-3477 內線 234 或電郵: [lyu@alzheimer-york.com](mailto:lyu@alzheimer-york.com)

